

Contexte et problème observé :

Dans le cadre de mon dernier stage, j'ai eu la chance d'évoluer dans un groupe très hétéroclite tant au niveau des difficultés d'apprentissage que des problèmes comportementaux. En effet, je travaille quotidiennement auprès de vingt enfants d'âge préscolaire qui se démarquent par leurs spécificités et leur côté unique. Malgré l'unicité et les besoins spécifiques de chacun, j'ai pu observer que mes élèves ont un défi commun à surmonter, soit celui de gérer leurs émotions dans le but d'être plus disposés aux apprentissages et d'améliorer le climat de classe.

Mon intention éducative principale :

Amener l'élève à nommer et à différencier différentes émotions, à identifier les comportements et les réactions qui y sont associés et à mieux réguler son humeur par la mise en place de moyens et de stratégies dans le but de faciliter les apprentissages de tous et d'améliorer le climat de classe.

Actions concrètes réalisées pour atteindre mes objectifs :

Afin d'amorcer mon projet, j'ai utilisé un album jeunesse qui permet aux élèves de se familiariser avec différentes émotions qu'ils peuvent vivre au quotidien. Cette œuvre a non seulement été l'élément déclencheur de mon projet, mais elle fut également le point central de celui-ci. En effet, nous nous sommes fréquemment référés à l'œuvre d'Anna Llenas : La couleur des émotions.

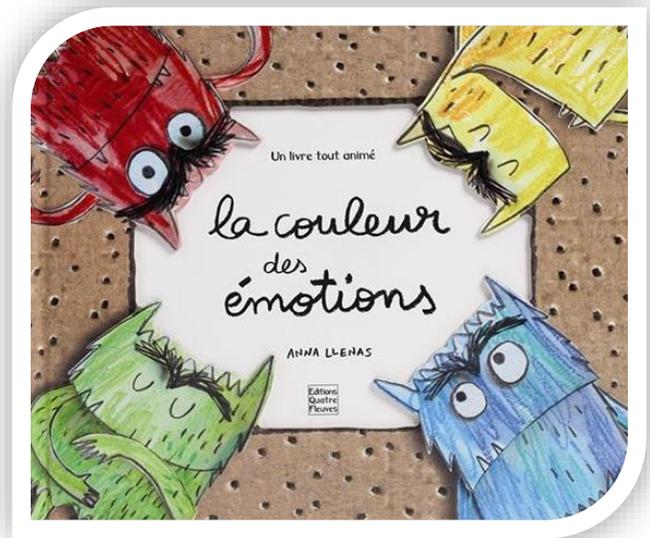


Figure 1: La couleur des émotions (Anna Llenas)

Nous nous sommes plongés dans l'univers ludique de cette œuvre pour nous familiariser avec différentes émotions que peuvent vivre les élèves au quotidien.

Après une lecture interactive, j'ai invité les élèves à réaliser un cahier des émotions. Pour ce faire, nous avons abordé une émotion par jour et les élèves étaient invités à compléter leur cahier des émotions sur une base quotidienne. Ainsi, les élèves devaient se questionner sur chacune des émotions



Figure 3: Exemple de pages que les élèves devaient réaliser (différents médiums et techniques étaient proposés aux élèves pour réaliser les différents monstres)

proposées dans l'album jeunesse et ils devaient identifier des moments où ils ressentent cette émotion. D'autres albums jeunesse m'ont permis de m'attarder à certaines émotions



Figure 2 : Page couverture du cahier des émotions (réalisation des élèves)

et dans chacune de mes lectures, j'invitais les élèves à identifier les émotions ressenties par les personnages. (Voir carte conceptuelle pour découvrir d'autres œuvres qui ont été exploitées en classe) Dans leur cahier des émotions, comme j'ai observé certaines difficultés sur le plan des activités manuelles, ce cahier m'a permis de proposer des activités d'expression plastiques qui ont

placé les élèves dans des situations d'apprentissages qui leur permettaient de développer leur motricité fine. En lien avec le monstre de la sérénité, nous avons ajouté une mascotte dans notre classe.



Figure 4: Notre mascotte : SÉRÉNITÉ

Désormais, un petit monstre vert nous proposait des petits défis qui nous aidaient à mieux gérer nos émotions et notre excitation afin d'être plus disposés à apprendre. En effet, nous avons ajouté à nos journées des moments de sérénité. Quotidiennement, certaines activités de retour au calme étaient proposées aux élèves et notre petite mascotte pouvait également en proposer aux élèves si elle sentait que des

petits défis sereins les aideraient à se calmer.

Aussi, les élèves pouvaient demander des moments sereins au besoin. Effectivement, avec notre petit monstre, nous avons aménagé dans notre classe un coin de la sérénité. J'ai mis à contribution des élèves pour aménager ce coin dans la classe et nous avons pu découvrir et nous familiariser avec des objets qui allaient nous aider à mieux gérer nos émotions (tangle, lézard lourd, sablier, bouteille sensorielle, coquille, etc.) En lien avec nos moments sereins, j'ai initié les élèves aux relaxations « Calme et attentif comme une grenouille ». Aussi, l'initiation au yoga des animaux m'a permis de proposer des moyens concrets pour mieux gérer nos émotions aux élèves. Toujours en lien avec les moments sereins et la gestion des émotions et des comportements, j'ai inséré des petites pauses cerveaux dans notre quotidien scolaire.

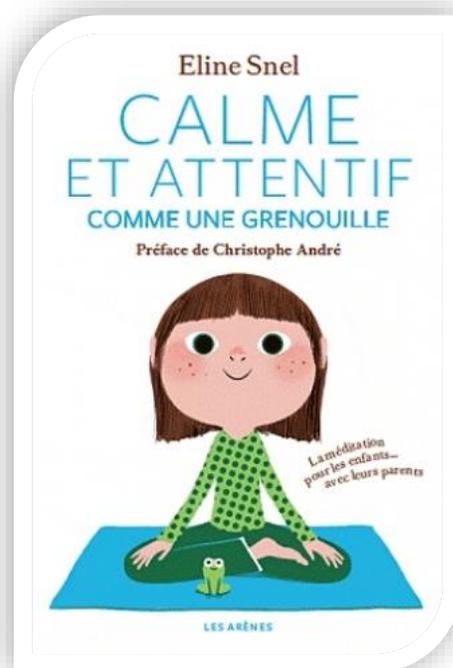


Figure 5: Calme et attentif comme une grenouille de Eline Snel

En effet, ayant remarqué les difficultés attentionnelles de mes élèves et leur manque d'autocontrôle des émotions, j'ai décidé d'accorder plus souvent des petites pauses cognitives lorsqu'une tâche est plus ardue. La majorité du temps, j'effectuais une pause lorsque je sentais que je perdais l'attention de mes élèves ou lorsqu'ils étaient

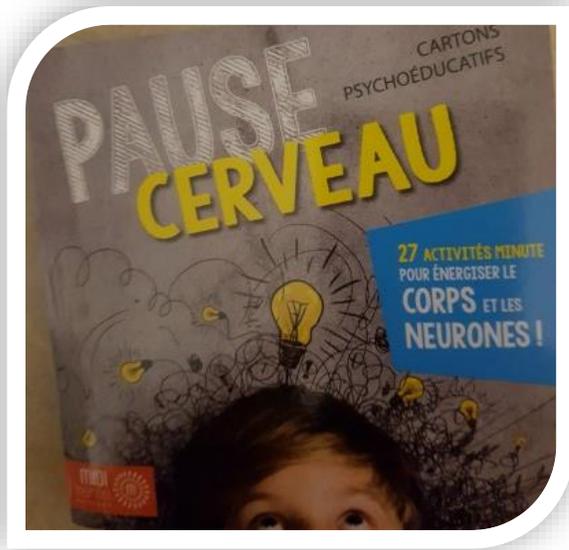


Figure 6: Pause cerveau- activités pour énergiser le corps et les neurones!

trop agités. J'utilisais souvent différentes activités rapides pour énergiser le corps et les neurones. Ainsi, tel que mentionné précédemment, je n'hésitais pas à proposer des détenteurs telles que « Calme et attentif comme une grenouille » (Snel, 2013) et j'aimais également proposer certaines positions de yoga. Conformément

aux écrits scientifiques, j'ai pu constater que ces quelques minutes

sont plus que bénéfiques étant donné que la pratique de l'activité physique est associée à une réduction de certains comportements négatifs des enfants comme les comportements perturbateurs en classe ainsi qu'une augmentation des comportements positifs tels que les comportements d'attention et de contrôle de l'inhibition. (Verret, 2010) Finalement, puisque ce projet s'est entenu sur plusieurs semaines et que mes élèves font encore de gros efforts pour améliorer leur gestion des émotions, j'ai proposé aux élèves de souligner leurs beaux efforts en mettant en place un cahier des réussites personnelles. Chaque vendredi, chaque enfant illustre une de ses réussites ou fierté en lien avec la gestion des émotions et leur autocontrôle. Cette activité me permettait de souligner leurs bons efforts et leurs progrès, mais je pouvais également stimuler leur développement langagier et moteur.

En effet, leur petit cahier leur permettait de se familiariser avec l'écriture émergente et la dictée à l'adulte, deux activités de conscience phonologique et de développement du français écrit. En outre, les parents pouvaient consulter le cahier de manière hebdomadaire et ils y ajoutaient un petit message d'encouragement à leur enfant. Le tout a sincèrement motivé mes élèves dans leur démarche d'amélioration de leur gestion des émotions.

La nature des traces qui sont disponibles;

Malheureusement, j'ai très peu de traces concrètes disponibles, mais j'ai de nombreuses observations écrites qui montrent à quel point les différentes démarches entreprises et activités proposées m'ont permises de mener à bien mon projet. Pour ce qui est des réalisations concrètes des élèves, j'ai demandé à certains parents de retourner à l'école les cahiers de fiertés et le cahier des émotions de leurs enfants. Je pourrai prochainement ajouter certaines de leurs réalisations à cette vignette et vous pourrez par le fait même constater leur travail.

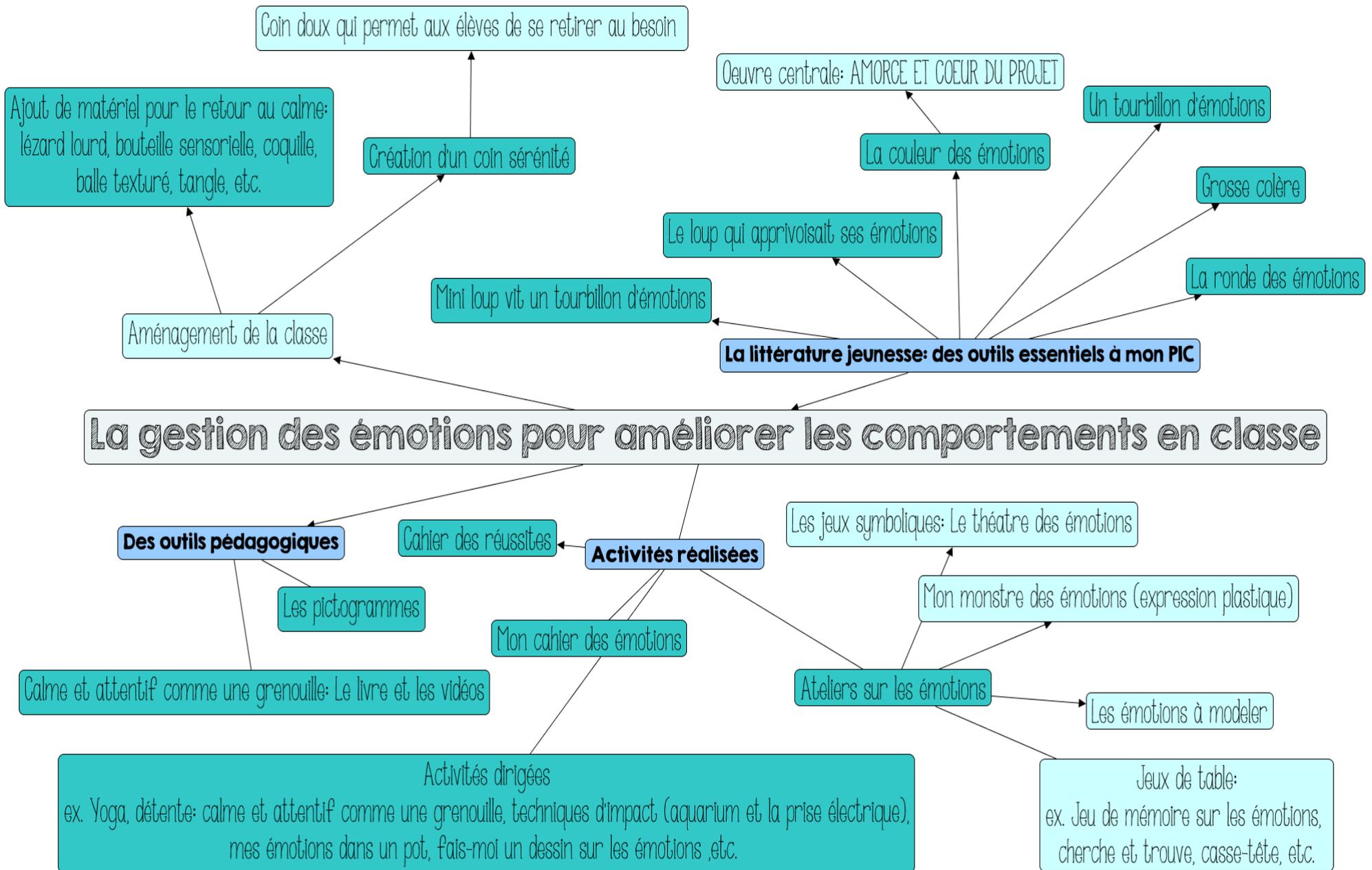


Figure 7: Carte conceptuelle